

# Weihnachtsmenü 2023 | Ernährungsrat Bielefeld

## Linsensalat mit Orangenvinaigrette

(für 4 Personen)

### Zutaten Orangenvinaigrette:

½ **Bio-Orange**, ausgepresst  
2 EL **Balsamico bianco**  
3 EL **Rapsöl**  
1 TL **Senf**  
**Salz, Pfeffer**

### Zutaten Linsensalat:

100 g **grüne oder braune Linsen**  
1 **Lorbeerblatt**  
1 **Zweig Thymian**  
300 ml **Wasser**  
1 **Schalotte**  
100 g **Feldsalat**  
100 g **Radicchio**  
**Salz, Pfeffer**

### Zubereitung: Orangenvinaigrette

*Alle Zutaten miteinander verquirlen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.*

### Zubereitung: Linsensalat

*Linsen mit Lorbeerblatt und Thymian in Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar, aber noch nicht zu weich sind. Nach dem Garen Kräuter entfernen und Linsen mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Drittel der Orangenvinaigrette unter die warmen Linsen rühren. Schalotte in feine Ringe schneiden, ebenfalls zu den Linsen geben. Feldsalat und Radicchio in mundgerechte Stücke zerpfücken. Blattsalate auf Teller verteilen, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und den Linsensalat darauf setzen.*

# Semmelknödel mit Apfelrotkohl und Pilzragout

(für 4 Personen)

## Zutaten Semmelknödel:

6 altbackene Brötchen  
300 – 400 ml warme (Pflanzen-)Milch  
1 Zwiebel  
1 TL Rapsöl  
2 Eier / veganer Eiersatz  
2 EL Petersilie, gehackt  
Mehl oder Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## Zutaten Pilzragout:

1 Zwiebel  
500g gemischte Pilze, z.B. Kräuterseitlinge, Champignons, Austernpilze, Shiitake  
150 g Lauch  
1 EL Rapsöl  
50 ml Weißwein oder Gemüsebrühe  
100 ml (Pflanzen-)Sahne  
Kräutersalz, Paprikapulver, Thymian

## Zutaten Apfelrotkohl

700 g Rotkohl  
1 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Rapsöl  
2 kleine Äpfel  
2 Nelken  
2 Pimentsamen  
½ Zimtstange  
80 ml Apfelsaft  
1-2 EL Apfeldicksaft / Zucker  
2 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung: Semmelknödel**

*Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit heißer (Pflanzen-)Milch übergießen. Etwa 30 Minuten quellen lassen. Zwiebel fein würfeln und in Öl kurz anschwitzen. Zwiebelwürfel mit Eiern/Eiersatz und Petersilie zu der Brötchenmasse geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus der Masse mit den Händen runde Knödel formen. Sollte der Teig zu feucht sein, etwas Mehl oder Semmelbrösel einarbeiten. Knödel in einem Siebeinsatz über köchelndem Wasser etwa 20 – 30 Minuten dämpfen.*

### **Zubereitung: Pilzragout**

*Zwiebel in Würfel, Pilze in Viertel und Lauch in Ringe schneiden. Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten, Pilze zugeben und einige Minuten anschmoren. Pilze mit Paprikapulver bestäuben. Lauch zugeben und Wein bzw. Gemüsebrühe zugießen und mit Kräutersalz sowie Thymian würzen. Ragout ca. 10 Minuten garen. Mit (Pflanzen-)Sahne und Pfeffer abschmecken.*

### **Zubereitung: Apfelrotkohl**

*Rotkohl in feine Streifen hobeln. Zwiebel fein würfeln und mit Lorbeerblatt in Rapsöl anschwitzen. Äpfel in Würfel schneiden und mit dem Rotkohl und den Gewürzen zu den Zwiebelwürfeln geben. Salzen und kurz anschwitzen. Apfelsaft dazu gießen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis der Rotkohl gar ist. Gewürze entfernen und Rotkohl mit Apfeldicksaft, Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.*

# Bratapfel-Spekulatius-Dessert im Glas

(für 4 Personen)

500 g (Soja) **Quark**  
500 g (Soja) **Joghurt**  
6 mittelgroße **Äpfel**  
2 EL **Rosinen**  
2 TL **Zimt**  
½ TL **Lebkuchengewürz**  
1 **Zitrone**  
1 EL **Wasser**  
200 g **Spekulatius**  
3 EL **gehackte Mandeln**  
**Zucker** nach Geschmack

## Zubereitung:

*Joghurt und Quark miteinander verrühren, ggf. etwas Zucker hinzufügen. In der Zwischenzeit die Äpfel entkernen und fein würfeln. Zusammen mit Rosinen, Zimt, Lebkuchengewürz, dem Saft der Zitrone und einem Esslöffel Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen und auf kleiner Flamme etwas köcheln lassen, anschließend abkühlen lassen.*

*Spekulatius in kleine Stücke bröseln. In jedes Glas eine Schicht Spekulatius geben. Erst mit Apfelmus, anschließend mit Joghurtcreme toppen. Diese drei Schritte noch einmal wiederholen. Anschließend die Gläser für mindestens 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten und jedes Gläschen mit ein paar gehackten Mandeln garnieren.*